

Gli elementi essenziali in breve

- Informatevi sulle zanzare e sugli altri insetti rilevanti per la vostra destinazione, nonché sui periodi in cui sono attivi e pungono.
- Applicare i repellenti per insetti sulla pelle scoperta secondo le istruzioni del prodotto.
- Utilizzare il prodotto più volte al giorno secondo le istruzioni per garantire una protezione adeguata.
- Indossare abiti lunghi, calze e scarpe.
- Spruzzare o impregnare gli indumenti con insetticidi.
- Dormite sotto una zanzariera impregnata o in una camera con aria condizionata.
- I seguenti metodi NON funzionano: mangiare aglio, applicare profumi, tiamina (vitamina B1), dispositivi a ultrasuoni, repellenti elettronici per zanzare (interruzioni di corrente!), applicazioni per cellulari, alcol, estratto di lievito.

Protezione dalle punture di insetti

Se volete rimanere in salute quando viaggiate, è importante che vi proteggiate dalle punture degli insetti e delle zecche. Le zanzare, in particolare, trasmettono spesso malattie come la malaria, la febbre dengue, la febbre gialla e la febbre Zika. Le zecche possono trasmettere la Borreliosi (malattia di Lyme), la TBE (encefalite da zecca) o la febbre da morso di zecca africana (rickettsiosi). I flebotomi (pappataci) trasmettono la leishmaniosi e le mosche tse-tse la malattia del sonno africana. Contro alcune di queste malattie sono disponibili vaccinazioni o chemioprophilassi (farmaci preventivi). Per molte, tuttavia, l'unica protezione possibile è evitare le punture o i morsi degli insetti. Le malattie causate dalle zanzare sono diffuse in molte regioni tropicali. Poiché i diversi tipi di zanzare sono attivi in diverse ore del giorno (*Aedes/Stegomyia*) e/o della notte (*Anopheles*), si consiglia ai viaggiatori di proteggersi dalle punture di zanzara 24 ore su 24. Gli aspetti principali della protezione dalle zanzare sono:

- **Uso di repellenti per insetti** : Sono agenti che vengono applicati sulla pelle per tenere lontane o respingere zanzare e altri insetti. Agiscono chimicamente contro le sostanze presenti sulla pelle umana che normalmente attirano gli insetti. I repellenti più utilizzati contengono DEET (minimo 20-30 %, massimo 50 %). Gli studi hanno dimostrato che il DEET è ben tollerato da tutti i gruppi di persone (compresi i neonati di età superiore ai 2 mesi, i bambini e le donne in gravidanza) se usato secondo le istruzioni del prodotto. Altri repellenti per insetti consigliati sono l'Icaridin, l'Eucalyptus Citriodiol e l'IR3535. I repellenti per insetti variano per efficacia e durata della protezione. Alcuni prodotti contengono una combinazione di diversi repellenti.
- **Abbigliamento**: indossare abiti a maniche lunghe, scarpe e calze.
- **Impregnazione di tessuti (indumenti, zanzariere) con insetticidi**: Gli insetticidi come la permetrina sono agenti utilizzati per uccidere o "eliminare" gli insetti.
- Come **strategia combinata**, si raccomanda di applicare repellenti per insetti sulla pelle e di impregnare/spruzzare i tessuti con insetticidi.
- **Gli insetticidi possono anche essere vaporizzati nella stanza** utilizzando spray o dispositivi che rilasciano l'insetticida. Le serpentine infiammabili per zanzare devono essere utilizzate solo nelle aree esterne.
- **Rimanere in stanze protette da zanzariere alle finestre e/o con aria condizionata e finestre chiuse.**
- **Dormire sotto zanzariere impregnate.**

La maggior parte dei viaggiatori utilizza una quantità di repellente molto inferiore a quella raccomandata per una protezione adeguata, riducendone l'efficacia. I repellenti per insetti devono essere applicati regolarmente, soprattutto dopo aver nuotato o in condizioni climatiche calde e umide in cui è facile sudare. Se si utilizzano i repellenti durante il giorno, è necessario applicare la crema solare 15 minuti prima del repellente per insetti. Si consiglia di utilizzare una crema solare con fattore di protezione solare (SPF) 30-50 per compensare la riduzione dell'SPF causata dal DEET.

I vari repellenti (DEET, icaridina, oli essenziali come il citriodolo) hanno un'efficacia diversa contro i diversi vettori; sono meno efficaci contro le **zecche**. È possibile migliorare notevolmente la protezione contro le zecche impregnando gli indumenti e tirando i calzini sul risvolto dei pantaloni per evitare che le zecche raggiungano le aree di pelle scoperte.

Sebbene i benefici dei repellenti come protezione contro le mosche tse-tse e i flebotomi siano meno ben documentati, si raccomanda l'uso di una combinazione di repellenti e di indumenti impregnati di insetticida.

Cosa fare in caso di punture di zecca

Controllate il vostro corpo per individuare eventuali morsi di zecca dopo aver trascorso del tempo nella natura. Se si trova una zecca, è necessario rimuoverla il più rapidamente possibile. Il modo migliore per farlo è usare una pinzetta appuntita per afferrare la zecca direttamente sopra la pelle e tirare uniformemente. La zona del morso deve essere disinfettata. Se dopo una puntura di zecca si manifestano sintomi come arrossamento o febbre, è necessario consultare un medico, in quanto potrebbe essere necessario un trattamento con antibiotici. Tuttavia, il trattamento antibiotico precauzionale dopo una puntura di zecca non è raccomandato.

Vaccinazione contro la TBE (encefalite da zecche)

Questa vaccinazione è raccomandata a tutte le persone che vivono o soggiornano temporaneamente in aree in cui si verifica la trasmissione della TBE (gran parte dell'Europa, gli Stati baltici, la Russia e l'Estremo Oriente).

Ulteriori informazioni / riferimenti

- Hasler T, Fehr J, Held U, Schlagenhauf P. Hasler T, Fehr J, Held U, Schlagenhauf P. Use of repellents by travellers: a randomized, quantitative analysis of applied dosage and an evaluation of Knowledge Attitudes and Practices. *Travel Med Infect Dis* 2019; 27-33. accessibile all'indirizzo <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1477893918303028?via%3Dihub>.
- ABC delle infezioni trasmesse dagli insetti che sono rilevanti per i viaggiatori

Infezione	Distribuzione geografica	Insetto	Periodo/stagione di attività
Malattia del sonno africana	Savana africana	Mosca tse-tse (<i>Glossina</i>)	Durante il giorno
Febbre da morso di zecca africana (rickettsiosis)	Sudafrica	Zecche	Sempre / soprattutto dopo la stagione delle piogge
Malattia di Lyme	Europa, Asia, Nord America	Zecche	Sempre / dalla primavera all'autunno
Febbre chikungunya	Ampiamente diffusa	Zanzare (<i>Aedes/Stegomyia</i>)	Durante il giorno fino a sera
Febbre dengue	Ampiamente diffusa	Zanzare (<i>Aedes/Stegomyia</i>)	Durante il giorno fino a sera
TBE (encefalite da zecca)	Europa, Stati baltici, Russia	Zecche	Sempre / dalla primavera all'autunno
Febbre gialla	Africa (a sud del Sahara), Panama e Sudamerica	Zanzare (<i>Aedes/Stegomyia</i>)	Durante il giorno fino a sera
Encefalite giapponese	Asia, Oceania	Zanzare (<i>Culex</i>)	Sera/notte
Leishmaniosi	Diffuso, anche nella regione mediterranea	Flebotomi (Pappataci)	Di notte
Malaria	Africa (a sud del Sahara), parti dell'Asia, dell'America Latina e del Pacifico	Zanzare (<i>Anopheles</i>)	Dal tramonto all'alba
Febbre del Nilo occidentale	Parti dell'Europa, Africa, Israele, USA, Canada	Zanzare (<i>Culex</i>)	Sera/notte
Febbre Zika	Sud America, parti dell'Africa, Sud-Est asiatico e Oceania.	Zanzare (<i>Aedes/Stegomyia</i>)	Durante il giorno fino a sera

- I repellenti per zanzare che recano questo simbolo sono stati ampiamente testati dall'Istituto svizzero per la salute tropicale e pubblica (Basilea) e hanno soddisfatto determinati requisiti. Questi prodotti vengono inoltre ritestati annualmente. Indipendentemente dalle informazioni riportate sulla confezione, i prodotti con questo marchio di qualità hanno dimostrato in test di laboratorio di fornire un'ottima protezione contro le zanzare per un periodo di almeno 4 ore. I seguenti prodotti sono disponibili in Svizzera con il nostro marchio di garanzia:



Anti Brumm Classic (20% Icaridina)

Anti Brumm Forte (28% DEET)

Anit Brumm Bambini (20% Icaridina)

Anti Brumm Naturel (31% Citriodiol)

Anti Brumm Night (20% Icaridina)

Nobite Extreme (30% DEET e 20% Icaridina)

KIK Activ (20% DEET)

SENSOLAR ZeroBite (20% Icaridina)